

# Training 23 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

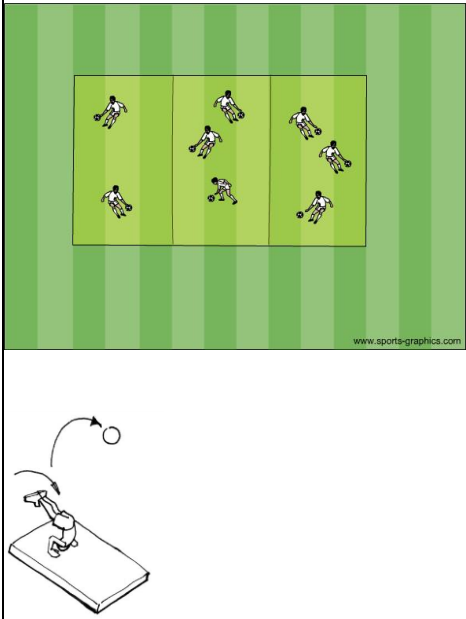
## Kleine Spiele – vereinfachte kognitive Spielformen – Spielen auf 4 Tore



### Material:

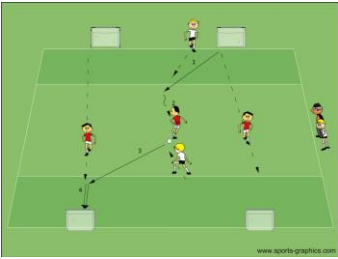
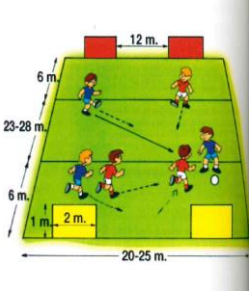
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Ubung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen 3	 <p><b>Ligaprellen</b></p> <p>Feld in 3 Drittel unterteilen (Feldgrösse nach Anzahl Spieler).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alle Spieler starten offen mit prellen.</li> <li>2) Sie versuchen einander den Ball w egzuspielen. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt steigt ein Feld ab. Wer jemandem den Ball w egspielt steigt ein Feld auf.</li> <li>3) Das gleiche mit dem Fuss.</li> <li>4) Wettkampf machen.</li> </ol> <p>Dazw ischen:            Ball aufwerfen absitzen und w ieder auffangen.            Ball aufwerfen eine Drehung machen und w ieder auffangen.            Ball aufwerfen eine Drehung machen und w ieder auffangen.            Ball aufwerfen in die Hände klatschen und w ieder auffangen.            Etc.</p>	Spiel und Spass

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Ubung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p><b>Eigene Formen wählen.</b></p> <p>Erneute Repetitionen w o Defizite bestehen.</p>	

30'	Fussball spielen lernen 13	 <p><b>3 gegen 1</b>          Normales Funino-Feld.          Die drei Stürmer spielen gegen einen Verteidiger vor den Toren.</p> <p>Falls das gut funktioniert:          Einen zweiten Verteidiger aufstellen, der sich 8 Meter bzw. 6 Meter oder 4 Meter hinter ihnen befindet.          Bei der ersten Ballberührung der Stürmer versucht dieser, seinem Verteidiger zu Hilfe zu kommen.</p> <p>Mehrere Felder benutzen. Wettkampf einbauen. Wer erzielt am meisten Tore?</p>	<p><b>Coaching:</b>          Welcher Spieler hat zu Beginn sinnvollerweise den Ball?          Wann spiele ich ab bzw. wann dribble ich?</p> <p><b>Vereinfachung:</b>          3 gegen 0</p> <p><b>Erschwerung:</b>          3 gegen 2</p>
25'	Kleine Spiele 1	 <p>3 gegen 3 auf 4 Mini-Tore gem. Skizze (Feldgrösse).</p> <p>Tore dürfen nur in der Endzone erzielt werden.</p> <p>Weitere Spielregeln gem. speziellem Dokument.</p>	<p>Ohne coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p>

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Ubung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		